**Причины эмоционального выгорания**

Выгорание связано не только со стрессом или большим количеством обязанностей. Образ жизни и черты характера также могут [увеличивать риск](https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm) выгорания.

**Образ жизни:**

* слишком большая нагрузка и недостаточное количество времени для отдыха;
* отсутствие близких, поддерживающих отношений;
* стремление брать на себя много обязанностей и отказываться от помощи других;
* нехватка сна.

**Черты характера:**

* перфекционизм;
* пессимистический взгляд на себя и мир;
* необходимость в контроле;
* нежелание делегировать.

**Способствуют выгоранию:**

* невозможность контролировать ситуацию;
* жизнь в условиях хаоса;
* отсутствие признания и вознаграждения за деятельность;
* неясные или чрезмерно высокие ожидания;
* слишком скучное или монотонное занятие.

**Симптомы эмоционального выгорания**

Симптомы выгорания могут быть почти незаметными поначалу и усиливаться со временем. Некоторые из них человек может испытывать периодически, но считать состояние выгоранием можно, когда его признаки возникают каждый день в течение длительного периода времени. Симптомов довольно много, назовём основные из них.

**Физические симптомы:**

* постоянное чувство усталости и истощения;
* снижение иммунитета, частые болезни;
* частые головные или мышечные боли;
* ухудшается аппетит, появляется расстройство ЖКТ и проблемы со сном.

**Эмоциональные симптомы:**

* чувство неудачи и неуверенности в себе;
* чувство беспомощности и поражения;
* отстранённость, ощущение одиночества;
* потеря мотивации;
* всё более циничный и негативный взгляд на деятельность;
* снижение удовлетворённости собой и своей жизнью.

**Поведенческие признаки:**

* избегание ответственности;
* изоляция;
* [прокрастинация](https://skillbox.ru/media/growth/procrastination-is-not-laziness/), избегание дел;
* использование пищи, наркотиков или алкоголя для улучшения самочувствия;
* вымещение разочарования на окружающих.

## Стадии эмоционального выгорания

Психолог Анна Крымская выделяет четыре основные стадии.

* **Напряжённость.**Ощущается высокий интерес и вовлечённость в деятельность. Появляется лёгкая усталость, но человек её игнорирует.
* **Режим «Потерплю ещё чуть-чуть».**Усталость накапливается, появляются проблемы со сном и первые признаки дистанцирования от деятельности. Моменты продуктивности сменяются откатами и неэффективностью. Как следствие, появляется потребность в поиске дополнительной мотивации и нежелание видеть кого-то.
* **Истощение.**Сил становится всё меньше, появляются раздражительность и чувство загнанности, наступает сильное физическое, эмоциональное, умственное истощение, человек начинает действовать как будто на автопилоте.
* **Угасание.**На этой стадии происходит потеря интереса к деятельности и к жизни. Может начаться уныние и даже депрессия.

## Как справиться с эмоциональным выгоранием

Следующие [советы](https://www.webmd.com/mental-health/what-to-know-about-burnout) по профилактике и борьбе с выгоранием могут помочь вам восстановить силы, концентрацию и хорошее самочувствие.

* **Общение.**Обратитесь к друзьям, коллегам и членам семьи за поддержкой. Один из симптомов выгорания — избегание общения. Из-за этого социальные связи могут теряться, а чувство изоляции усиливаться.
* **Делайте зарядку.**Движение вашего тела — отличный способ отвлечь свой мозг от тяжёлых мыслей. Кроме того, физкультура повышает настроение и уверенность в себе.
* **Попробуйте практиковать**[**осознанность**](https://skillbox.ru/media/growth/sperva-podumay-chto-takoe-osoznannost/)**.**Медитация, йога, тай-чи, цигун и другие практики осознанности могут помочь справиться с симптомами выгорания.
* **Возьмите отпуск.**Перерыв на неделю или на две от деятельности, заставляющей вас чувствовать себя выгоревшим, поможет замедлиться и подумать, что делать дальше.
* **Измените среду.**Не пытайтесь и дальше продолжать действовать в таком состоянии. Обсудите возможность изменений с работодателем, партнёром, преподавателем.
* **Высыпайтесь.**Постарайтесь  [восстановить режим сна](https://skillbox.ru/media/growth/zdorovyy-son-skolko-dlitsya-i-kak-naladit/).В состоянии недосыпа и усталости бороться со стрессом практически невозможно. Если проблемы со сном не удаётся решить самостоятельно, обратитесь к врачу.
* **Хорошо питайтесь.**Включение в ваш рацион большого количества витамина С, магния и омега-3 жирных кислот может помочь справиться со стрессом.
* **Обратитесь к профессионалу.**Терапевт, консультант, тренер или другой специалист по психическому здоровью может помочь справиться с выгоранием.

Если самостоятельно справиться с выгоранием не получается, обратитесь к психологу или психотерапевту.